

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

**Resiliencia y estilos afrontamiento como predictores del  
bienestar psicológico en jóvenes del distrito de Juliaca-Perú,  
2020**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

**Autor:**

María Elena Choquecota Huaycani  
Jeison Darlin Ccorahua Hall

**Asesor:**

Mg. Eddy Wildmar Aquize Anco

Juliaca, Marzo de 2021

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

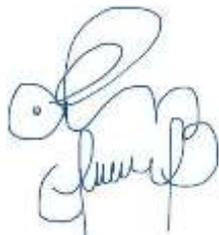
Mg. Eddy Wildmar Aquize Anco, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

### DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“RESILIENCIA Y ESTILOS AFRONTAMIENTO COMO PREDICTORES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES DEL DISTRITO DE JULIACA-PERÚ, 2020”** constituye la memoria que presenta la bachiller de psicología María Elena Choquecota Huaycani y el bachiller de psicología Jeison Darlin Ccorahua Hall para obtener el Grado Académico de Psicólogo(a), cuyo trabajo de investigación ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca a los 17 días del mes de marzo del año 2021.



---

Mg. Eddy Wildmar Aquize Anco



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Juliaca, Villa Chullabambas, a treinta días del mes de abril del año 2021

Señor Presidente del jurado: Psic. Dora Taiña Vilca  
 Mg. Rita Cordoya Soncco y sus demás miembros  
 Dra. Rosa María Alfaro Vásquez

y el/la asesor(a) Mg. Eddy Wildmar Aquize

Ancos con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada  
 Resiliencia y estilos de afrontamientos  
 como predictores del bienestar psicológico  
 en jóvenes del distrito de Juliaca -  
 Perú 2020

de el/los/ta(s) bachiller(es): a) Jeison Darlin Ccorahua Hall  
 b) María Elena Choquecota Huaycani  
 conducente a la obtención del título profesional de Psicólogo  
 (Número del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al/los/ta(s) candidato(a)s a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el/los/ta(s) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a) Jeison Darlin Ccorahua Hall

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito        |
|--------------|-----------|---------|-------------|---------------|
|              | Vigesimal | Literal | Cualitativa |               |
| APROBADO     | 18        | A-      | Muy Bueno   | Sobresaliente |

Candidato (b) María Elena Choquecota Huaycani

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito        |
|--------------|-----------|---------|-------------|---------------|
|              | Vigesimal | Literal | Cualitativa |               |
| APROBADO     | 17        | B+      | Muy Bueno   | Sobresaliente |

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al/los/ta(s) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Candidato(a) (a)

\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Candidato(a) (b)

# EVIDENCIA DE SUMISIÓN

16/3/2021

Correo de Universidad Peruana Unión - [SM] Acuse de recibo de su manuscrito



Correo  
UPeU

Maria Elena Choquecota Huaycani <mariachoquecota@upeu.edu.pe>

---

## [SM] Acuse de recibo de su manuscrito

1 mensaje

---

Departamento de Publicaciones <perezrh@imp.edu.mx>

16 de marzo de 2021, 21:37

Responder a: gracias por aceptarme María Elena Choquecota Huaycani <mariachoquecota@upeu.edu.pe>

Para: gracias por aceptarme María Elena Choquecota Huaycani <mariachoquecota@upeu.edu.pe>

Estimado(a) gracias por aceptarme María Elena Choquecota Huaycani:

Hemos recibido su manuscrito "Estilos de afrontamiento y resiliencia como predictores del bienestar psicológico en jóvenes, del distrito de Juliaca – Perú, 2020". Le agradecemos haber elegido a Salud Mental para considerar su posible publicación. Al iniciar sesión en este sitio, usted podrá dar seguimiento a su manuscrito, comunicarse con los editores y someter nuevos trabajos de investigación.

URL del manuscrito:

[http://revistasaludmental.com/index.php/salud\\_mental/author/submission/2930](http://revistasaludmental.com/index.php/salud_mental/author/submission/2930)

Nombre de usuario: m\_maritaelena

Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros.

Saludos cordiales.

Departamento de Publicaciones  
Salud Mental

**Revista:** Salud Mental.

**Fecha de sumisión:** 16 de marzo de 2021.

**Link:**

[http://revistasaludmental.com/index.php/salud\\_mental/pages/view/guia\\_autor](http://revistasaludmental.com/index.php/salud_mental/pages/view/guia_autor)

**ISSN:** 0186-761X

# Resiliencia y estilos afrontamiento como predictores del bienestar psicológico en jóvenes del distrito de Juliaca-Perú, 2020

Choquecota Huaycani, María Elena<sup>1</sup>; Corahua Hall, Jeison Darlin<sup>2</sup>; Aquize Anco Eddy Wildmar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>EP. Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión

---

## Resumen

El objetivo del estudio fue determinar si la resiliencia y los estilos de afrontamiento están asociados al bienestar psicológico en jóvenes entre 20 a 24 años de edad, Juliaca 2020. El tipo de esta investigación es de alcance explicativo, de diseño no experimental y de corte trasversal. La muestra estuvo conformada por 376 jóvenes de edades entre 20 y 24 años de ambos sexos, del distrito de Juliaca. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la escala de resiliencia de Wagnild G Young (ER), el cuestionario de afronte al estrés (COPE) y la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A). Los resultados según el análisis de regresión lineal ANOVA indican que estilos de afrontamiento y resiliencia predicen hasta un  $R^2=.243$  al bienestar psicológico, por otro lado, en los resultados correlativos los estilos de afrontamiento centrado en el problema y la emoción si se relacionan directamente con bienestar psicológico, sin embargo, en la dimensión otros estilos de afrontamiento y la variable bienestar psicológico tienen una correlación inversa. Finalmente se llega a la conclusión que los factores psicológicos y sociales pueden producir cambios entre el grado de correlación y predicción según ANOVA.

**Palabras clave:** resiliencia, afrontamiento, bienestar psicológico, jóvenes.

---

## Abstrac

The objective of the study was to determine whether resilience and coping with stress are associated psychological well-being in young people between 20 and 24 years of age, Juliaca 2020. The type of this research is explanatory in scope, non-experimental design and cross-sectional. The sample was made up of 376 young people between the ages of 20 and 24, of both sexes, from the Juliaca district. The instruments used for data collection were the Wagnild G Young (ER) resilience scale, the coping with stress questionnaire (COPE) and the psychological well-being scale (BIEPS-A). The results according to the ANOVA linear regression analysis indicate that coping and resilience styles predict psychological well-being up to  $R^2 = .243$ , on the other hand, in the correlative results, the coping styles focused

---

<sup>1</sup>Autor de correspondencia: María Elena Choquecota Huaycani  
Km. 7 Salida a Arequipa, Chullunquiani, Juliaca  
Tel.: +984095304  
E-mail: mariachoquecota@upeu.edu.pe

<sup>2</sup>Autor de correspondencia: Jeison Darlin Ccorahua Hall  
Km. 7 Salida a Arequipa, Chullunquiani, Juliaca  
Tel.: +973163020  
E-mail: jeisonhall@gmail.com

on the problem and the emotion are directly related with psychological well-being, however, in the dimension other coping styles and the psychological well-being variable have an inverse correlation. Finally, it is concluded that psychological and social factors can produce changes between the degree of correlation and prediction according to ANOVA.

**Key words:** *resilience, coping, psychological well-being, youth*

---

## 1. Introducción

En el mundo, las investigaciones de vanguardia en la salud humana refieren avances considerables en la ciencia médica, sin embargo, la reciente pandemia por COVID -19 ha demostrado lo frágil que es la salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). La pandemia COVID-19 no solo ha producido estragos a nivel mundial, en América Latina el bienestar psicosocial y la salud mental se han visto afectadas, así mismo el distanciamiento social, aislamiento y cuarentena se presentaron como medidas preventivas ante la propagación del virus, sin embargo, estas condujeron una serie de consecuencias contraproducentes a la salud mental (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020). Así también, el estado peruano ante esta emergencia sanitaria decretó aislamiento social, lo que ha generado a corto plazo preocupación por la economía, incertidumbre, estrés y ansiedad por tener restringida la libertad de tránsito (Ministerio de Salud [MINSA], 2020).

Por otra parte, la empresa editora Gestión (2020) refirió que a la pandemia COVID-19 le precedió una pandemia de problemas psicológicos que pueden prolongarse por varios años. Cabe resaltar que la OMS (2020) refirió que la depresión es la primera causa de discapacidad a nivel mundial acompañada de otras enfermedades mentales que van en aumento.

Sin embargo, investigaciones afirman que el ser humano tiene capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y crecimiento ante experiencias traumáticas o estresantes (Lozano, 2020). Para algunas personas las respuestas emocionales pueden ser más graves, prolongadas e incapacitantes, por ello, las personas que han experimentado un evento traumático reaccionan diferente, algunas prosperan bajo presión, otras fracasan o salen perjudicadas (Retíz, 2016).

Es así que se inician distintas revisiones analíticas sobre la capacidad que posee el ser humano para afrontar situaciones adversas. La resiliencia en la actualidad es un término popular, desde hace tres décadas se estudia a profundidad para entender las causas de la psicopatología, siendo analizada como proceso y resultado, inicialmente en poblaciones de niños luego en adolescentes y adultos, ante factores de riesgo como pobreza, delincuencia y traumas (García & Domínguez, 2013).

Becoña (2006) definió resiliencia como la capacidad de superar eventos traumáticos o estresantes y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas. Por su parte, Belmonte (2014) adujo que la resiliencia tiene un triple significado: resistencia a situaciones adversas, capacidad de construir un nuevo proyecto a pesar de la contrariedad de la vida y ejecución del proyecto planteado.

Para la actualidad, Gómez (2019) se refirió a la resiliencia como la capacidad global del ser humano para mantener un funcionamiento efectivo frente a las adversidades del entorno en el que un individuo puede moderar sus respuestas extremas, ser perseverante, conocer y creer en sus capacidades y limitaciones. Así mismo, ha sido definida por varios autores como un factor de protección del bienestar psicológico, convirtiéndose en un tema de investigación relevante.

Por otra parte, el afronte al estrés comprende la función positiva de mitigar los efectos negativos como insatisfacción o intolerancia a la frustración ante una mala conciliación entre las capacidades personales y las demandas. Lévano (2018) define afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar situaciones específicas que son evaluadas como desbordantes de los recursos de una persona. Para Chacaliaza (2020) el afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales encaminado a enfrentar el estrés.

Los estudios que se han llevado a cabo sobre afrontamiento han permitido conceptualizar estilos y estrategias de afrontamiento, señalando tres estilos: afrontamiento centrado en el problema, se da cuando las condiciones del problema son evaluadas como susceptibles de cambio; afrontamiento centrado en la emoción, se da cuando se percibe que no es posible modificar la situación negativa; y otros estilos de afrontamiento que se manifiestan ante la evitación o negación del escenario estresante (Fujiki, 2016).

Cabe resaltar que el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos que un individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, así lo reafirman Tacca y Tacca (2019) quienes aducen que los jóvenes que emplean una gama de estrategias de afrontamiento presentan un mayor nivel de bienestar psicológico.

Si las investigaciones de las últimas décadas han develado una crisis en la salud mental (bienestar psicológico) que va en aumento. Es necesario conocer y comprender que procesos que subyacen a las cualidades, que recursos o que ajustes realiza un individuo ante una situación o experiencia traumática. Es en este sentido que se busca conocer si la resiliencia y los estilos de afrontamiento son factores asociados al bienestar psicológico en jóvenes entre 20 a 24 años de edad de Juliaca 2020.

## **2. Materiales y Métodos**

### **2.1. Tipo y diseño**

La presente investigación es de alcance explicativo, porque pretende responder el por qué ocurre un fenómeno, o el por qué se relacionan las variables de estudio y predecir el comportamiento de variables a partir del conocimiento de sus causas, es de diseño no experimental puesto que no existe manipulación de las variables, es de carácter transversal debido a que la recogida de datos se realizó en una sola etapa (Hernandez-Sampieri & Mendoza, 2018).

### **2.2. Participantes**

La población para este estudio estuvo conformada por 17 235 jóvenes entre 20 y 24 años de edad del sexo femenino y masculino, del distrito de Juliaca de la región de Puno (Repositorio Único Nacional de Información en Salud del Ministerio de Salud [REUNIS], 2020). Así mismo, al ser una población no alcanzable ni accesible, se trabajó con una muestra representativa, elegida mediante un muestreo probabilístico aleatorio, obteniendo una muestra de 376 jóvenes del distrito de Juliaca.

## 2.3. Instrumentos

### 2.3.1. Resiliencia

La escala de resiliencia (ER), de origen estadounidense, fue creada por Wagnild, G. Young, H. en el año 1993, para identificar el grado de resiliencia individual, considerada como una característica de personalidad que permite la adaptación de un individuo. Para esta investigación se utilizó la adaptación peruana de Gómez (2019). Dicho instrumento evalúa cinco dimensiones: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción; está conformada por 25 ítems compuestos por una escala Likert con siete elecciones de frecuencia, obteniendo un puntaje global máximo de 153 y un puntaje mínimo de 102.

En cuanto la fiabilidad previa a esta investigación Gómez (2019) obtuvo un valor Alfa de Cronbach de .89. Así mismo, en la tabla 1 se puede apreciar que el instrumento para medir resiliencia obtuvo un coeficiente Alpha de ( $\alpha = .931$ ) lo que indica que el instrumento es altamente confiable.

**Tabla 1**  
*Confiabilidad del instrumento resiliencia*

| VARIABLES   | Índice de confianza interna | Método           | Ítems |
|-------------|-----------------------------|------------------|-------|
| Resiliencia | .931                        | Alfa de Cronbach | 25    |

Anterior a esta investigación Gómez (2019) utilizó el método estadístico de prueba medida Káiser-Meyer-Olkin (KMO) como análisis factorial para determinar la validez interna, donde obtuvo un resultado de un valor  $\alpha = .87$  lo cual indicó que todos los ítems son válidos. Para esta investigación se realizó el análisis de validez mediante el juicio de 6 expertos, los puntajes asignados se cuantificaron con el coeficiente V de Aiken. Lo que se puede apreciar en la tabla 2, todos los ítems recibieron una evaluación favorable ( $V=1$ ) en el análisis de claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo, por ende, todos los ítems son válidos.

**Tabla 2**  
*V de Aiken para la evaluación de la claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo de los ítems de la escala de resiliencia*

| Variable específica   | Claridad | Congruencia | Contexto | Dominio del constructo | V de Aiken |
|-----------------------|----------|-------------|----------|------------------------|------------|
| Ecuanimidad           | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Perseverancia         | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Confianza en sí mismo | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Satisfacción personal | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Sentirse bien solo    | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |

### 2.3.2. Afrontamiento

El cuestionario de afrontamiento ante el estrés (COPE), desarrollada por Caver, Scheier y Weintraud en el año 1989, con el fin de identificar los estilos de afrontamiento utilizados ante situaciones estresantes. Fue adaptada en Perú por Casuso (1996, citado por Fujuki, 2016) este instrumento está conformado por 52 ítems y consta de 13 escalas distribuidas en tres estilos: afrontamiento enfocado en el problema (siendo las sub escalas: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación de afrontamiento y búsqueda de apoyo social); afrontamiento enfocado en la emoción (búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva, aceptación, negación y acudir a la religión); y otros estilos de afrontamiento (enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental). Así también este instrumento presenta opciones de respuesta tipo likert de uno al cuatro.

En cuanto la fiabilidad previa a esta investigación Fujuki (2016) obtuvo un valor alpha de Cronbach de .76. Así mismo, en la tabla 3 se puede apreciar que el instrumento para medir afrontamiento obtuvo un coeficiente Alpha de .904 lo que indica que el instrumento es altamente confiable.

**Tabla 3**  
*Confiabilidad del instrumento afrontamiento*

| Variables     | Índice de confianza interna | Método           | Ítems |
|---------------|-----------------------------|------------------|-------|
| Afrontamiento | .931                        | Alfa de Cronbach | 52    |

En la adaptación de Fujuki (2016) la validez del instrumento se halló mediante un análisis discriminativo de ítems empleando correlaciones entre los ítems y el test, donde cada ítem obtuvo un valor  $\alpha > .70$  lo cual indicó que todos los ítems son válidos. Para esta investigación se realizó el análisis de validez mediante el juicio de 6 expertos, los puntajes asignados se cuantificaron con el coeficiente V de Aiken. Lo que se puede apreciar en la tabla 4, todos los ítems recibieron una evaluación favorable (V=1) en el análisis de claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo, por lo tanto todos los ítems son apropiados y válidos.

**Tabla 4**  
*V de Aiken para la evaluación de la claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo de los ítems de la escala de afrontamiento al estrés*

| Variable específica                   | Claridad | Congruencia | Contexto | Dominio del constructo | V de Aiken |
|---------------------------------------|----------|-------------|----------|------------------------|------------|
| Afrontamiento centrado en el problema | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Afrontamiento centrado en la emoción  | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Otros estilos de afrontamiento        | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |

### 2.3.3. Bienestar psicológico

La escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A), creada en Perú por Casullo (2002, citado por Domínguez, 2014) para identificar el grado bienestar psicológico basado en la teoría de la Satisfacción elaborada por Ryff y Reyes (1995). Evalúa cuatro factores: aceptación y control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos, conformada por 13 ítems los cuales se puntúan de uno a tres en escala Likert, la puntuación obtenida oscila entre los 13 y los 39 puntos.

En cuanto a la fiabilidad obtenida por Lara (2014) el valor alpha de Cronbach fue de .966. Para esta investigación el alpha de Cronbach fue .803 lo cual indica que el instrumento de bienestar psicológico es altamente confiable, así se muestra en la tabla 5.

**Tabla 5**  
*Confiabilidad del instrumento bienestar psicológico*

| VARIABLES             | Índice de confianza interna | Método           | Ítems |
|-----------------------|-----------------------------|------------------|-------|
| Bienestar psicológico | .803                        | Alfa de Cronbach | 13    |

En la investigación de Lara (2014) la validez del instrumento se halló mediante un análisis discriminativo de ítems empleando correlaciones entre los ítems y el test, donde cada ítem obtuvo un valor desde .664 hasta .894 lo cual indicó que todos los ítems son válidos. Para esta investigación se realizó el análisis de validez mediante el juicio de 6 expertos, los puntajes asignados se cuantificaron con el coeficiente V de Aiken. Lo que se puede apreciar en la tabla 6, todos los ítems recibieron una evaluación favorable (V=1) en el análisis de claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo, por ende todos los ítems son apropiados y válidos.

**Tabla 6**  
*V de Aiken para la evaluación de la claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo de los ítems de la escala de bienestar psicológico*

| Variable   | Claridad | Congruencia | Contexto | Dominio del constructo | V de Aiken |
|------------|----------|-------------|----------|------------------------|------------|
| Aceptación | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Autonomía  | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Vínculos   | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |
| Proyectos  | 1        | 1           | 1        | 1                      | 1          |

## 2.4. Recolección de datos

Se realizó la validación respectiva de los instrumentos que se utilizaron para la investigación. El método para la recolección de datos, se realizó por medio de la herramienta Google Formularios, en esta se incluyó el consentimiento informado, posteriormente se distribuyó el link por medio de diferentes contextos de redes sociales como grupos en messenger, grupos de whatsapp enfocados en la población de estudio.

## 2.5. Análisis de datos

Al concluir la aplicación de los instrumentos, los datos se procesaron y analizaron mediante el software SPSS v22.0, en la que se obtuvo tablas de frecuencia y porcentaje, análisis de la distribución de las variables, análisis inferencial de la prueba de hipótesis mediante el análisis de regresión múltiple.

## 3. Resultados

### 3.1. Análisis de las variables sociodemográficas

En la tabla 7, se observa una diferencia en el sexo de los participantes donde el 61.3% representa a las mujeres y el 38,7 % representa a los varones del 100% de este estudio. En cuanto a la edad, el 39,4% tiene 24 años de edad, el 30,7% tiene 20 años de edad, el 11,9 % tiene 21 años, el 10.3 % manifiesta tener 23 años, finalmente el 7,7 del 100% de la población evaluada, tiene 22 años de edad.

Asimismo, se muestra que el 52,6% pertenecen a la religión católica, el 29,6 % es de la religión adventista, el 15, 5% pertenece a otras denominaciones cristianas y el 2,3 % refiere no ser creyente. También se verifica que el 71,6 % de los participantes es universitario, el 21,4 % culminó los estudios secundarios, y el 7% de estos sujetos, tiene el grado posgrado. A la vez, el estudio confirma que el 68% no tiene carga familiar, el 14,7% está a cargo del cuidado de los padres y el 6,4% tiene bajo su responsabilidad hijos y pareja.

**Tabla 7**

*Datos sociodemográficos de la población de estudio*

| Características |           | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|-----------|------------|------------|
| Sexo            | Masculino | 150        | 38,7       |
|                 | Femenino  | 238        | 61,3       |
|                 | Total     | 388        | 100.0      |
| Edad            | 20        | 119        | 30,7       |
|                 | 21        | 46         | 11,9       |
|                 | 22        | 30         | 7,7        |
|                 | 23        | 40         | 10,3       |
|                 | 24        | 153        | 39,4       |
|                 | Total     | 388        | 100,0      |

|                      |                    |     |       |
|----------------------|--------------------|-----|-------|
| Religión             | Católico           | 204 | 52,6  |
|                      | Adventista         | 115 | 29,6  |
|                      | Ateo               | 9   | 2,3   |
|                      | Otros              | 60  | 15,5  |
|                      | Total              | 388 | 100,0 |
| Grado de instrucción | Secundaria         | 83  | 21,4  |
|                      | Universitario      | 278 | 71,6  |
|                      | Posgrado           | 27  | 7,0   |
|                      | Total              | 388 | 100,0 |
| Carga familiar       | Esposa e hijos     | 25  | 6,4   |
|                      | Solo hijos         | 42  | 10,8  |
|                      | Cuidado de padres  | 57  | 14,7  |
|                      | Sin carga familiar | 264 | 68,0  |
|                      | Total              | 388 | 100   |

### 3.2. Análisis descriptivo de las variables

En la tabla 8, el análisis descriptivo de la variable resiliencia muestra que el 79,6 % del total de los evaluados se ubica en un nivel muy bajo de resiliencia, así también, el 20,4 % se sitúa en un nivel bajo de resiliencia.

**Tabla 8**

*Análisis descriptivo de los niveles de resiliencia*

| Variable    | Nivel    | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------|----------|------------|------------|
| Resiliencia | Muy bajo | 309        | 79,6%      |
|             | Bajo     | 79         | 20,4%      |
|             | Total    | 388        | 100,0%     |

En la tabla 9, se visualiza el análisis descriptivo de las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento, donde en la dimensión estilos de afrontamiento centrado en el problema el 38,9% de los participantes utiliza este estilo a un nivel moderado, en cambio el 31,4 % lo hace a un nivel bajo, y el 29,6% lo hace a un nivel alto.

También, se puede observar que el 40,5% de los participantes utiliza un estilo de afrontamiento centrado en la emoción a nivel moderado, mientras que el 31,7% lo hace a un nivel bajo, y un 27,8% lo hace a un nivel alto.

Finalmente, se puede apreciar que el 42,8 % utiliza otros estilos adicionales de afrontamiento a nivel moderado, mientras que el 30,7% lo hace a un nivel bajo, y el 26,5% lo hace a un nivel alto.

**Tabla 9***Análisis descriptivo de los niveles de las dimensiones de estrategias de afrontamiento*

| Variable                     | Dimensión                                  | Niveles  | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------------------|--|----------|------------|------------|
| Estrategias de afrontamiento | Afrontamiento centrado en el problema      | Bajo     | 122        | 31,4%      |
|                              |  | Moderado | 151        | 38,9%      |
|                              |  | Alto     | 115        | 29,6%      |
|                              |  | Total    | 388        | 100,0%     |
|                              | Afrontamiento enfocado en la emoción       | Bajo     | 123        | 31,7%      |
|                              |  | Moderado | 157        | 40,5%      |
|                              |  | Alto     | 108        | 27,8%      |
|                              |  | Total    | 388        | 100,0%     |
|                              | Otros estilos adicionales de afrontamiento | Bajo     | 119        | 30,7%      |
|                              |  | Moderado | 166        | 42,8%      |
|                              |  | Alto     | 103        | 26,5%      |
|                              |  | Total    | 388        | 100,0%     |

En la tabla 10, se aprecia el análisis descriptivo de la variable bienestar psicológico, en esta se puede observar que el 30,9 % se ubica en un nivel bajo de bienestar psicológico, el 24 % evidencia un nivel medio de bienestar psicológico, el 22,9 % muestra niveles altos de bienestar psicológico, el 13,9 % se ubica en el nivel muy alto, y el 8,2 % del total de los participantes presenta niveles bajos de bienestar psicológico.

**Tabla 10***Análisis descriptivo de los niveles de bienestar psicológico*

| Variable              | Nivel    | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------|----------|------------|------------|
| Bienestar Psicológico | Muy bajo | 32         | 8,2        |
|                       | Bajo     | 120        | 30,9       |
|                       | Medio    | 93         | 24,0       |
|                       | Alto     | 89         | 22,9       |
|                       | Muy alto | 54         | 13,9       |
|                       | Total    | 388        | 100,0      |

### 3.3. Análisis de normalidad de las variables

En la tabla 11 se aprecia que de las variables analizadas por la prueba de normalidad kolmogorov Smirnov, pertenecen a una distribución no normal ( $p < ,05$ ), por ello se procedió a utilizar el estadístico inferencial no paramétrico de Rho Spearman.

**Tabla 11***Prueba de normalidad Kolmogorov Esmirnov*

| Variable                     | Variable específica            | K-S  | P    |
|------------------------------|--------------------------------|------|------|
| Resiliencia                  | Ecuanimidad                    | ,148 | ,000 |
|                              | Perseverancia                  | ,160 | ,000 |
|                              | Confianza en sí mismo          | ,134 | ,000 |
|                              | Satisfacción personal          | ,142 | ,000 |
|                              | Sentirse bien solo             | ,147 | ,000 |
| Estrategias de afrontamiento | Centrado en el problema        | ,076 | ,000 |
|                              | Centrado en la emoción         | ,055 | ,006 |
|                              | Otros estilos de afrontamiento | ,072 | ,000 |
| Bienestar psicológico        | Aceptación                     | ,287 | ,000 |
|                              | Autonomía                      | ,158 | ,000 |
|                              | Vínculos                       | ,190 | ,000 |
|                              | Proyectos                      | ,280 | ,000 |

### 3.4. Análisis de correlación ente las variables

En la tabla 12, se evidencia las correlaciones entre las variables de esta investigación. Primero, entre la variable resiliencia y bienestar psicológico se halló una correlación baja, positiva y estadísticamente significativa ( $Rho=,451$ ;  $p=,000$ ); en cuanto a la variable estrategias de afrontamiento, la dimensión afrontamiento centrado en el problema y la variable bienestar psicológico se halló una correlación baja positiva estadísticamente significativa ( $Rho=,319$   $p<0,000$ ), en cuanto a la dimensión afrontamiento centrado en la emoción y la variable bienestar psicológico se halló una correlación baja positiva estadísticamente significativa ( $Rho=,247$   $p<0,000$ ), finalmente en cuanto a la dimensión otros estilos de afrontamiento y la variable bienestar psicológico se halló una correlación muy baja negativa estadísticamente significativa ( $Rho= -,120$   $p<0,000$ ).

Estos resultados nos permiten aceptar la hipótesis alterna de las correlaciones entre las variables de estudio.

**Tabla 12***Análisis de correlaciones entre las variables resiliencia, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*

|                                       | Bienestar psicológico |      |
|---------------------------------------|-----------------------|------|
|                                       | Rho                   | P    |
| Resiliencia                           | ,451                  | ,000 |
| Afrontamiento centrado en el problema | ,319                  | ,000 |
| Afrontamiento centrado en la emoción  | ,247                  | ,000 |
| Otros estilos de afrontamiento        | -,120                 | ,018 |

### 3.5. Análisis de regresión

Se realizó un análisis de regresión múltiple para determinar cuál de las variables de estudio predicen mejor el bienestar psicológico, por lo que se incorporó la variable resiliencia y las dimensiones de afrontamiento, todas quedaron como variables predictoras. La tabla 13 muestra los coeficientes de correlación múltiple R,  $R^2$ ,  $R^2$  corregido, error estándar de la estimación (EE) y el valor F de ANOVA.

Se aprecia que el coeficiente de determinación  $R^2 = .243$  indica que la variable resiliencia, afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y otros estilos de afrontamiento explican el 24.3% de la varianza total de la variable criterio, bienestar psicológico. Un valor mayor del coeficiente de determinación múltiple, indica un mayor poder explicativo de la ecuación de regresión y por lo tanto, mayor poder de predicción de la variable dependiente. La  $R^2$  corregida, explica el 23.5%. El valor F de ANOVA ( $F = 30.730$ ,  $p = .000$ ) indican que existe una relación lineal significativa entre las variables predictoras y la variable de criterio.

**Tabla 13**

*Coefficientes de correlación múltiple R,  $R^2$ ,  $R^2$  corregida, EE, F.*

| Modelo | R       | $R^2$ | $R^2$ corregida | EE    | F      | Sig      |
|--------|---------|-------|-----------------|-------|--------|----------|
| 1      | ,493(a) | ,243  | ,235            | 3,651 | 30,730 | 0,000(b) |

a Variables predictoras: (Constante), Resiliencia, Afrontamiento centrado en el problema, Afrontamiento centrado en la emoción, otros estilos de afrontamiento.

b Variable dependiente: Bienestar psicológico

La Tabla 14, muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), coeficientes de regresión estandarizados ( $\beta$ ) y los estadísticos relacionados con la variable predictora. El coeficiente  $\beta$  (.245, .210, .221, -.250) indica que la resiliencia, afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y otros estilos de afrontamiento (variables predictoras) predicen significativamente el bienestar psicológico (variable criterio). El valor t de los coeficientes de regresión beta de la variable predictora es altamente significativo ( $p < 0.01$ ).

**Tabla 14**

*Coefficientes de regresión múltiple B (no estandarizados),  $\beta$  (estandarizados) y test t*

| Modelo                                | B      | EE    | $\beta$ | t      | Sig  |
|---------------------------------------|--------|-------|---------|--------|------|
| 1(Constante)                          | 19,991 | 1,627 |         | 12,285 | ,000 |
| Resiliencia                           | ,064   | ,013  | ,245    | 4,947  | ,000 |
| Afrontamiento centrado en el problema | ,134   | ,037  | ,210    | 3,664  | ,000 |
| Afrontamiento centrado en la emoción  | ,094   | ,025  | ,221    | 3,739  | ,000 |
| Otros estilos de afrontamiento        | -,175  | ,037  | -,250   | -4,669 | ,000 |

a Variable dependiente: Bienestar psicológico

#### **4. Discusión**

Los seres humanos en su día a día enfrentan situaciones estresantes donde se ven obligados a pensar y actuar de forma inmediata para poder buscar soluciones a diversos problemas por lo que deben buscar diferentes recursos que favorezcan a encontrar soluciones (Gutierrez & Veliz, 2018). Los estilos de afrontamiento y la resiliencia en jóvenes pueden fortalecer el bienestar psicológico (Collas & Cuzcano, 2019) así lo corrobora la investigación de (Benavente & Quevedo, 2018) en el que estudiaron la resiliencia, bienestar psicológico, afrontamiento, personalidad y enfermedad en universitarios, demostrando que los jóvenes con un promedio de 22 años denotaban una relación directa de resiliencia con estrategias de afrontamiento más significativa que la relación con bienestar psicológico. Sin embargo en los resultados obtenidos la resiliencia se encuentra en un nivel muy bajo de 79.6 %, el estilo de afrontamiento centrado en el problema en la mayoría se encuentra en un nivel moderado de 40.5%, el estilo de afrontamiento centrado en la emoción de manera moderada en 42.8% y otros estilos de afrontamiento en 42.8%, en moderado y bienestar psicológico la mayoría se encuentra en la categoría Bajo con el 30.9%, estos resultados muestran que la relación entre las variables en cuestión pueden variar en función a diferentes contextos sociales. Así lo corrobora (Tacca & Tacca, 2019) donde mencionan que es probable que los participantes seleccionen principalmente el estilo de afrontamiento centrado en el problema debido a la formación académica previa y a la experiencia laboral que poseen, a comparación de otras personas con un nivel académico o experiencia vivida, pero según (Vergaray & Benavides, 2020) cuando un individuo se encuentra fuera de un contexto grupal toma decisiones en función a su criterio personal lo cual facilita que asuma determinada forma de afrontamiento según las circunstancias que se presenten, todo ello tiene repercusiones independientes en su bienestar, ya que el bienestar psicológico lo interpreta como interior, personal e independiente en sus conceptos como dominio propio, propósito de vida, relaciones con otros y crecimiento personal.

Por otro lado desde el punto de vista neuropsicológico sostiene que la maduración del cortex prefrontal de los adultos superan los 30 años el cual presenta un soporte biológico para desarrollar habilidades ejecutivas como la planificación, autorregulación, toma de decisiones, y otros, lo cual favorecería a que el individuo mantenga una búsqueda activa de soluciones, sin dejar de lado el rol fundamental de las emociones, por lo que esto podría explicar la variedad equitativa en los resultados que se obtuvieron ya que la población de estudio estuvo basada en jóvenes entre las edades de 20 a 25 años de edad.

Para finalizar es necesario enfatizar de que resiliencia y estilos de afrontamiento si predicen en alguna manera el bienestar psicológico ( $R^2 = .243$ ) según el análisis de regresión lineal de ANOVA, pero que los contextos sociales y factores personales pueden cambiar el grado de predicción en función a la variable dependiente (bienestar psicológico).

#### **5. Conclusiones**

Para concluir, los resultados generales denotan que la resiliencia y las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar psicológico de forma directa y equitativa en jóvenes del distrito de Juliaca - Perú, 2020.

Primera conclusión específica, en cuanto a la variable afrontamiento centrado en el problema y la variable bienestar psicológico, se observa que existe una relación baja positiva estadísticamente significativa, en jóvenes del distrito de Juliaca – Perú, 2020.

Segunda conclusión específica, la variable afrontamiento centrado en la emoción y la variable bienestar psicológico se observa que existe una relación baja positiva estadísticamente significativa, en jóvenes del distrito de Juliaca – Perú, 2020.

Tercera conclusión específica, finalmente en la dimensión otros estilos de afrontamiento y la variable bienestar psicológico se halló una correlación muy baja negativa estadísticamente significativa en jóvenes del distrito de Juliaca – Perú, 2020. Esto debido a que la dimensión otros estilos de afrontamiento tiene una connotación negativa con respecto a afrontamiento, esto quiere decir que la dimensión otros estilos de afrontamiento son formas de evitación y negación del problema. Finalmente, se puede decir que los contextos sociales y factores personales toman un papel importante ya que modifican el grado de predicción en el bienestar psicológico.

## 6. Recomendaciones

Se recomienda que las posteriores investigaciones que pretendan evaluar la relación entre resiliencia y estilo de afrontamiento como influencia en el bienestar psicológico, se desarrollen dentro de poblaciones adolescentes ya que son una población más vulnerable donde se puede estudiar en mejor manera las variables en un nivel inicial de su desarrollo de cada una, para así poder ser evaluados posteriormente cuando se encuentren en una etapa más adulta, de esta forma se podría definir cuál de las dos variables independientes tiene más impacto sobre el bienestar psicológico, resiliencia o los estilos de afrontamiento. Además de que para evaluar las variables independientes se debería tomar en cuenta los factores sociales y personales, para una población en iguales condiciones lo cual podría dar una mejor percepción sobre el grado de influencia que ejerce cada variable sobre el bienestar psicológico. Por otra parte, se recomienda la promoción de la educación de resiliencia en grupos más vulnerables, para amortiguar los efectos de una crisis, debido a que algunos factores de resiliencia pueden ser modificados por una intervención.

## Referencias

- Becoña, E. (2006). RESILIENCIA: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y UTILIDAD DEL CONCEPTO. En *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* (Vol. 11).
- Belmonte, L. (2014). Resiliencia y educación: principios y estrategias. *Conhecimento & Diversidade*, 6(11), 41-64. DOI: <http://dx.doi.org/10.18316/1761>
- Benavente, C. & Quevedo, A. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13(1699-9517), 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. En *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 56, Número 2).

- Cassaretto, B. & Perez, A. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima Stress Coping: Adaptation of the Questionnaire COPE in University's Students of Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP* · N°42 ·, 2, 95-109. <https://doi.org/10.21865/RIDEP42>
- Chacaliaza, U. (2020). Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes. *Avances en Psicología*, 28(1), 127-138. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2118>
- Collas, V. & Cuzcano, J. (2019). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018. *UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN*, 95. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1906>
- Fujiki, P. (2016). ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS QUE PADECEN DE PSORIASIS EN LIMA METROPOLITANA. *Universidad de Lima*, 112. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/3281/Fujiki\\_Pereyra\\_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/3281/Fujiki_Pereyra_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gestión Editorial. (2020). *Noticias de Editorial | Editorial | GESTIÓN*. <https://gestion.pe/opinion/editorial/>
- Gómez, C. (2019). Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana. *Universidad Ricardo Palma*, 98. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1921>
- Gutierrez, F. & Veliz, L. (2018). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur. *UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN*, 121.
- Hernandez-Sampieri, R., & Mendoza C. (2018). Metodología de la Investigación. *McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES*, primera edición.
- Lara, S. (2014). Análisis Psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en Estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de Ecuaciones Estructurales. *Avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- Lévano, L. (2018). Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber” Tesis. *UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL*, 74. [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO\\_LOZA\\_JESUS\\_IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO_LOZA_JESUS_IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Lozano, V. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 83(1), 51-56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Ministerio de Salud (MINSa). (2020). *Aprueban la Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud en el contexto del COVID-19*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Día Mundial de la Salud Mental: la campaña*. <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020/world-mental-health-day-campaign>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2016). PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y ATENCIÓN PSICOSOCIAL EN SITUACIONES DE EPIDEMIAS UNIDAD. *Revista de la Organización Panamericana de la Salud*. [https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=informes-tecnicos&alias=2539-proteccion-salud-mental-atencion-psicosocial-situaciones-epidemias-2016-539&Itemid=1179&lang=en](https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=informes-tecnicos&alias=2539-proteccion-salud-mental-atencion-psicosocial-situaciones-epidemias-2016-539&Itemid=1179&lang=en)
- Repositorio Único Nacional de Información en Salud - Ministerio de Salud [REUNIS]. (2020). *Estadística en Salud*. Ministerio de Salud. <https://www.minsa.gob.pe/reunis/>
- Retiz, F. & Martínez, P. (2016). RESILIENCIA, BIENESTAR Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA EN JÓVENES EN SITUACIÓN DE POBREZA. *Universidad Católica del Perú*, 1-54. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7312>
- Ryff, C., Lee, C. & Keyes, M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. En *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 69, Número 4).
- Tacca, H. & Tacca, H. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, 21, 20. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Vergaray, D. & Benavides, P. (2020). Relación entre funcionamiento familiar y bienestar psicológico en estudiantes adolescentes de instituciones educativas de Lima. *UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN*, 56. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/3108/Felipe\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/3108/Felipe_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vesga, M. & De la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. <https://doi.org/10.11600/1692715x.1113300812>